



Интарес-Аутсорсинг  
2022г.



Заведующий ИИОУ детских сад № 67  
2022г.

"Меню для питания детей 3-7 лет в дошкольных образовательных учреждениях"

**Неделя первая день первый**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная жидкая "Дружба"	200	6,1	4,0	33,4	193,0	0,5	38	2010[3]
Чай на молоке ступенном	180	1,3	1,6	14,8	78,0	0,0	945	2007[6]
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	0,4	17,0	82,0	0,0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	1	2017[8]
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>10,1</b>	<b>13,3</b>	<b>65,3</b>	<b>419,1</b>	<b>0,5</b>		
<b>2 завтрак</b>								
Сок	180	1,0	0,0	19,1	79,2	0,0	707	2004[2]
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19,1</b>	<b>79,2</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>								
Суп картофельный с горохом лушеним и с курой	200/10	10,0	6,1	14,1	155,0	4,9	139	2004[2]
Гуляш из курицы	50/50	19,0	18,6	4,5	285,0	0,4	438	2004[2]
Макаронные изделия отварные	130	5,3	3,8	33,6	190,0	0,0	516	2004[2]
Напиток витаминизированный Витошка	200	0,0	0,0	19,0	80,0	20,0	РЦ 10.86.10.590-00301780891-2016	
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,0	0,5	21,0	78,3	0,0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>37,3</b>	<b>29,0</b>	<b>92,2</b>	<b>788,3</b>	<b>25,3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
Омлет натуральный	200	15,4	19,0	4,6	281,0	0,5	210	2015[6]
Ватрушка с джемом	50	4,0	2,1	36,3	184,0	3,3	741	2004[2]
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,2	21,0	0,0	96	2010[3]
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>19,5</b>	<b>21,1</b>	<b>46,1</b>	<b>486,0</b>	<b>3,8</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1720</b>	<b>67,9</b>	<b>63,4</b>	<b>222,7</b>	<b>1772,6</b>	<b>29,6</b>		

2 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	5,5	4,7	21,4	149,0	0,5	34	2010[3]
Кофейный напиток с молоком стуженным	180	2,5	1,7	16,8	133,0	0,7	380	2005[6]
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	0,4	17,0	82,0	0,0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	1	2017[8]
Яйцо вареное С1	50	6,1	5,6	0,4	76,1	0,0	306	2013[5]
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>16,8</b>	<b>19,7</b>	<b>55,7</b>	<b>506,2</b>	<b>1,2</b>		
<b>2 завтрак</b>								
Кисломолочные напитки (Снежок)	180	4,9	4,6	19,3	142,0	1,7	103	2010[3]
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,6</b>	<b>19,3</b>	<b>142,0</b>	<b>1,7</b>		
<b>Обед</b>								
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и постной свиной	200/10	5,9	5,2	8,2	105	9,6	124	2004[2]
Суфле рыбное	70	12,0	7,7	0,8	134,0	0,4	400	2004[2]
Картофельное пюре	150	3,2	5,0	21,5	144,0	10,4	520	2004[2]
Напиток из компотной смеси	180	0,1	0,0	26,9	69,0	0,7	632	2004[2]
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,0	0,5	21,0	78,3	0,0		ТУ
Овощи по сезону	40	0,3	0,1	0,8	5,6	0,0	15	2013[6]
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>24,5</b>	<b>18,5</b>	<b>79,2</b>	<b>535,9</b>	<b>21,1</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
Запеканка из творога с морковью	180	22,7	19,1	29,3	384,0	1,5	238	2011[6]
Молоко стуженное	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,1		ТУ
Кисель витаминизированный Витошка	200	0,0	0,0	24,0	95,0	20,1		РЦ 10.86.10.590-002 17840891-2016
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>26,8</b>	<b>21,9</b>	<b>82,1</b>	<b>636,4</b>	<b>21,7</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1785</b>	<b>73,0</b>	<b>64,7</b>	<b>236,3</b>	<b>1820,5</b>	<b>45,7</b>		

## 3 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	г				
<b>Завтрак</b>									
Каша молочная рисовая жидкая	200	4,8	3,6	27,5	162,0	0,5	33	2010[3]	
Какао с молоком сгущенным	180	4,7	5,0	31,8	187,0	0,5	694	2004[2]	
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	0,4	17,0	82,0	0,0		ТУ	
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	1	2017[8]	
Сыр (порциями)	12	2,8	3,5	0,0	43,7	0,2	2	2017[8]	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>437</b>	<b>15,0</b>	<b>19,8</b>	<b>76,4</b>	<b>540,8</b>	<b>1,2</b>			
<b>2 завтрак</b>									
Молоко топленое	180	5,3	6,0	8,6	110,0	1,0	102	2010[3]	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,3</b>	<b>6,0</b>	<b>8,6</b>	<b>110,0</b>	<b>1,0</b>			
<b>Обед</b>									
Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	6,2	8,2	16,4	165,0	7,7	133	2004[2]	
Биточек из индейки с томатно-сметанным соусом	90/30	9,2	13,2	12,0	205,0	0,9	461,601	2004[2]	
Рис с овощами	130	3,7	4,6	37,5	212,0	0,5	450	2003[4]	
Напиток витаминизированный Витошка	200	0,0	0,0	19,0	80,0	20,0	РЦ 10.86.10.590-00301780891-2016		
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,0	0,5	21,0	78,3	0,0		ТУ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>22,1</b>	<b>26,5</b>	<b>105,9</b>	<b>740,3</b>	<b>29,1</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>									
Жаркое по-домашнему с говядиной	200	7,8	18,3	25,3	311,0	0,4	ТТК		
Манник со сгущенным молоком	50/10	5,2	9,9	28,9	187,0	0,4	274	2004[11]	
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,2	21,0	0,0	96	2010[3]	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>13,1</b>	<b>28,2</b>	<b>59,4</b>	<b>519,0</b>	<b>0,8</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>1777</b>	<b>55,5</b>	<b>80,5</b>	<b>250,3</b>	<b>1910,1</b>	<b>32,1</b>			

## 4 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Жиры, углеводы, белки, г						
		Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная ячневая жидкая	200	5,5	4,1	20,0	150,0	0,7	36	2010[3]
Чай на молоке стуженном	180	1,3	1,6	14,8	78,0	0,0	945	2007[6]
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	0,4	17,0	82,0	0,0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	1	2017[8]
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>9,5</b>	<b>13,4</b>	<b>51,9</b>	<b>376,1</b>	<b>0,7</b>		
<b>2 завтрак</b>								
Фрукт	130	0,5	0,0	12,9	53,0	14,3	368	2011[6]
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>12,9</b>	<b>53,0</b>	<b>14,3</b>		
<b>Обед</b>								
Суп картофельный с яйцом, сметаной и курой	200/10	13,0	11,7	14,5	216,0	8,9	133	2004[2]
Печень по-строгановски	50/50	13,6	10,3	7,6	178,0	10,1	431	2004[2]
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,5	5,2	36,9	242,0	0,0	508	2004[2]
Напиток витаминизированный Витошка	200	0,0	0,0	19,0	80,0	20,0		РЦ 10.86.10.590-00301780891-2016
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,0	0,5	21,0	78,3	0,0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>37,1</b>	<b>27,7</b>	<b>99,0</b>	<b>794,3</b>	<b>39,0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
Пудинг творожный	180	27,7	9,8	28,1	337,0	0,6	222	2015[6]
Соус молочный сладкий	25	1,3	2,9	12,5	68,6	0,1	596	2004[2]
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,2	21,0	0,0	96	2010[3]
Плошка российская	50	4,4	6,4	34,8	215,6	0,0	767	2004[2]
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>33,5</b>	<b>19,1</b>	<b>80,6</b>	<b>642,2</b>	<b>0,7</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1675</b>	<b>80,6</b>	<b>60,2</b>	<b>244,4</b>	<b>1865,6</b>	<b>54,7</b>		

Неделя вторая 1 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,2	3,6	22,5	142,0	0,5	35	2010[3]
Чай на молоке стуженном	180	1,3	1,6	14,8	78,0	0,0	945	2007[6]
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	0,4	17,0	82,0	0,0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	1	2017[8]
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>9,2</b>	<b>12,9</b>	<b>54,4</b>	<b>368,1</b>	<b>0,5</b>		
<b>2 завтрак</b>								
Кисломолочные напитки (Снежок)	180	4,9	4,6	19,3	142,0	1,7	103	2010[3]
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,6</b>	<b>19,3</b>	<b>142,0</b>	<b>1,7</b>		
<b>Обед</b>								
Бульон куриный с пшеничными гренками и курицей	200/10/10	10,3	5,8	10,9	144,0	0,2	107,117	2004[2], 2011[6]
Гуляш из свинины	50/50	15,4	16,3	4,4	225,0	1,6	317	2004[2]
Рис с овощами	130	3,7	4,6	37,5	212,0	0,5	450	2003[4]
Напиток витаминизированный Витошка	200	0,0	0,0	19,0	80,0	20,0	РЦ 10.86.10.590-00301780891-2016	
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,0	0,5	21,0	78,3	0,0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>32,4</b>	<b>27,2</b>	<b>92,8</b>	<b>739,3</b>	<b>22,3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
Капуста цветная запеченная в омлете с сыром	200	13,5	16,4	6,5	248,0	0,4	210	2015[6]
Ватрушка с творогом	50	6,7	2,6	23,9	149,0	0,0	108	2010[3]
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,2	21,0	0,0	96	2010[3]
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>20,3</b>	<b>19,0</b>	<b>35,6</b>	<b>418,0</b>	<b>0,4</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1730</b>	<b>66,8</b>	<b>63,7</b>	<b>202,1</b>	<b>1667,4</b>	<b>24,9</b>		

2 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Завтрак							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
<b>Завтрак</b>									
Каша молочная кукурузная жидкая	200	5,1	3,5	27,7	163,0	0,5	37	2010[3]	
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,5	1,7	16,8	133,0	0,7	380	2005[6]	
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	0,4	17,0	82,0	0,0		ТУ	
Сыр (порциями)	12	2,8	3,5	0,0	43,7	0,2	2	2017[8]	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>427</b>	<b>13,0</b>	<b>9,1</b>	<b>61,5</b>	<b>421,7</b>	<b>1,4</b>			
<b>2 завтрак</b>									
Сок	180	1,0	0,0	19,1	79,2	0,0	707	2004[2]	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19,1</b>	<b>79,2</b>	<b>0,0</b>			
<b>Обед</b>									
Рассольник Ленинградский со сметаной и курой	200/10	5,3	6,1	20,5	138,0	5,5	132	2004[2]	
Запеканка из печени с рисом	160	18,8	7,8	21,8	237,0	9,3	294	2005[6]	
Сметанный соус	50	1,2	5,1	2,5	61,0	0,1	600	2004[2]	
Напиток из компотной смеси	180	0,1	0,0	26,9	69,0	0,7	632	2004[2]	
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,0	0,5	21,0	78,3	0,0		ТУ	
Овощи по сезону	40	0,3	0,1	0,8	5,6	0,0	15	2013[6]	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>28,7</b>	<b>19,6</b>	<b>93,5</b>	<b>588,9</b>	<b>15,6</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>									
Котлета рыбная	90	15,6	7,0	13,8	184,0	0,4	234	2015[6]	
Картофельное пюре с морковью	130	2,4	5,8	11,0	106,0	3,4	18	2013[11]	
Кисель витаминизированный Витошка	200	0,0	0,0	24,0	95,0	20,1		РЦ 10.86.10.590-002 17840891-2016	
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,0		ТУ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>19,9</b>	<b>13,0</b>	<b>60,9</b>	<b>444,0</b>	<b>23,9</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>1737</b>	<b>62,6</b>	<b>41,7</b>	<b>235,0</b>	<b>1533,8</b>	<b>40,9</b>			

## 3 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная пшенная жидкая	200	5,9	4,3	29,0	164,0	0,5	32	2010[3]
Какао с молоком сгущенным	180	4,7	5,0	31,8	187,0	0,5	694	2004[2]
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	0,4	17,0	82,0	0,0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	1	2017[8]
Яйцо вареное С1	50	6,1	5,6	0,4	76,1	0,0	306	2013[5]
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>19,4</b>	<b>22,6</b>	<b>78,3</b>	<b>575,2</b>	<b>1,0</b>		
<b>2 завтрак</b>								
Молоко топленое	180	5,3	6,0	8,6	110,0	1,0	102	2010[3]
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,3</b>	<b>6,0</b>	<b>8,6</b>	<b>110,0</b>	<b>1,0</b>		
<b>Обед</b>								
Суп картофельный рыбный	200/25	3,8	2,5	16,4	104,0	7,9	133	2004[2]
Плов с курицей	180	16,2	7,7	32,4	263,0	1,9	492	2004[2]
Напиток витаминизированный Витошка	200	0,0	0,0	19,0	80,0	20,0	РЦ 10.86.10.590-00301780891-2016	
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,0	0,5	21,0	78,3	0,0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>23,0</b>	<b>10,7</b>	<b>88,8</b>	<b>525,3</b>	<b>29,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
Запеканка из творога с морковью	180	22,7	19,1	29,3	384,0	1,5	238	2011[6]
Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,1		ТУ
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,2	21,0	0,0	96	2010[3]
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>26,9</b>	<b>21,9</b>	<b>63,3</b>	<b>562,4</b>	<b>1,6</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1720</b>	<b>74,6</b>	<b>61,2</b>	<b>239,0</b>	<b>1772,9</b>	<b>33,4</b>		

## 4 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Жиры, углеводы, белки, г						
		Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	5,5	4,7	21,4	149,0	0,5	34	2010[3]
Чай на молоке сгущенном	180	1,3	1,6	14,8	78,0	0,0	945	2007[6]
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	0,4	17,0	82,0	0,0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	1	2017[8]
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>9,5</b>	<b>14,0</b>	<b>53,3</b>	<b>375,1</b>	<b>0,5</b>		
<b>2 завтрак</b>								
Сок	180	1,0	0,0	19,1	79,2	0,0	707	2004[2]
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19,1</b>	<b>79,2</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>								
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой	200/10	5,9	6	14,8	140	6,4	110	2004[2]
Котлета из индейки с соусом	70/50	9,4	10,5	6,9	160	0,8	280	2015[6]
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,5	5,2	36,9	242,0	0,0	508	2004[2]
Напиток витаминизированный Витоншка	200	0,0	0,0	19,0	80,0	20,0		РЦ 10.86.10.590-00301780891-2016
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,0	0,5	21,0	78,3	0,0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>25,8</b>	<b>22,2</b>	<b>98,6</b>	<b>700,3</b>	<b>27,2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
Запеканка пшеничная со свежими плодами	180	7,9	7,9	42,3	277,0	0,9	317	2004[2]
Фруктовый соус	30	0,2	0,0	0,0	20,0	2,9	622	2004[2]
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,2	21,0	0,0	96	2010[3]
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>10,1</b>	<b>8,1</b>	<b>59,6</b>	<b>377,0</b>	<b>3,8</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1725</b>	<b>46,4</b>	<b>44,3</b>	<b>230,6</b>	<b>1531,6</b>	<b>31,5</b>		



**5 день**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Пищевые вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная манная жидкая	200	5,1	3,7	23,1	147,0	0,5	31	2010[3]
Кофейный напиток с молоком стуженным	180	2,5	1,7	16,8	133,0	0,7	380	2005[6]
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	0,4	17,0	82,0	0,0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	1	2017[8]
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>10,3</b>	<b>13,1</b>	<b>57,0</b>	<b>428,1</b>	<b>1,2</b>		
<b>2 завтрак</b>								
Сок	180	1,0	0,0	19,1	79,2	0,0	707	2004[2]
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19,1</b>	<b>79,2</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>								
Суп из овощей со сметаной и курой	200/10	7,0	6,8	8,9	128,0	8,1	99	2015[6]
Котлета рыбная	90	15,6	7,0	13,8	184,0	0,4	234	2015[6]
Картофельное пюре	150	3,2	5,0	21,5	144,0	10,4	520	2004[2]
Напиток витаминизированный Витошка	200	0,0	0,0	19,0	80,0	20,0		РЦ 10.86.10.590-00301780891-2016
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,0	0,5	21,0	78,3	0,0		ТУ
Овощи по сезону	40	0,3	0,1	0,8	5,6	0,0	15	2013[6]
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>29,1</b>	<b>19,4</b>	<b>85,0</b>	<b>619,9</b>	<b>38,9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
Пудинг из тыквы и яблок с творогом	180	12,3	9,2	34,4	268,0	4,0	281	2004[2]
Соус сметанный сладкий	30	0,7	4,8	3,2	58,0	0,1	605	2004[2]
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,2	21,0	0,0	96	2010[3]
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>15,0</b>	<b>14,2</b>	<b>54,9</b>	<b>406,0</b>	<b>4,1</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1755</b>	<b>55,4</b>	<b>46,7</b>	<b>216,0</b>	<b>1533,2</b>	<b>44,2</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
	Белки, г	Жиры, г		
Итого за весь период	653,1	590,2	2149,6	380,2
Среднее значение за период	65,3	59	215	38

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

3 - 7	4364	1750	6920	4295
-------	------	------	------	------

- Санитарные правила " Организация детского питания" (СанПиН 2.3.2.1940-05)
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Хлебродиформ, Москва, 2004 г под ред. Лашиной В. Т. (СанПиН 2.4.1.3049-13)
- Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации), Ярославль, 2010 г
- Справочник. Рецептуры блюд для питания образовательных учреждений г. Москва 2003г под ред. Варфоломеевой В.Л.
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области, 2013г
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва 2005, 2007, 2011, 2013, 2015, под ред. Т.В.Тутельяна
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13)
- Питание детей в дошкольных организациях ЯО (методические рекомендации) часть 2 2017г
- Сборник технических нормативов Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий "Хлебродиформ", Москва, 1994г под ред. Лупея Н. А.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий детского питания, "Хлебродиформ", Москва 2002г, под редакц. В. Т. Лашиной
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений в 2-х частях/под ред. Коровак Л.С и др. Уральский региональный центр питания, 2004г.
- Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А. Таронова-М. ЛИНКА-ПРЕСС, 2002г.

